

**Sportprogramm Gymnastik und Krafttraining
während der Weihnachtsferien vom 23.12.2024 bis 06.01.2025**

Gymnastikangebote

Stand 17.12.2024

Montag	23.12.2024	09.00-10.00	Fitnessgymnastik Jahnhalle	Karen
Freitag	27.12.2024	09.00-10.00	Fitnessgymnastik, Kosb. Weg	Antje
Freitag	27.12.2024	10.00-11.00	Schongymnastik, Kosb. Weg	Antje
Montag	30.12.2024	09.00-10.00	Fitnessgymnastik Jahnhalle	Susi
Donnerstag	02.01.2024	09.00-10.00	Fitnessgymnastik Jahnhalle	Karen
Freitag	03.01.2024	09.00-10.00	Fitnessgymnastik, Kosb. Weg	Antje
Freitag	03.01.2024	10.00-11.00	Schongymnastik, Kosb. Weg	Antje

Fitness Krafttraining im Krafraum der Jahnhalle

Montag	23.12.2024	08.30-09.30	Freies Üben	Antje
	23.12.2024	10.00-11.00	Zirkel	Karen
	23.12.2024	18.15-19.15	Osteoporose	Iris
	23.12.2024	19.30-21.30	Freies Üben	Hugo
Dienstag	24.12.2024	Kein Training	Heiliger Abend	
Mittwoch	25.12.2024	Kein Training	1. Weihnachtsfeiertag	
Donnerstag Feiertag	26.12.2024	10.00-12.00	Freies Üben	Hugo
Freitag	27.12.2024	09.00-10.00	Zirkeltraining	Andi
	27.12.2024	10.00-12.00	Freies Üben	Detlef
	27.12.2024	17.00-18.00	Zirkel	Karin/Gerd
	27.12.2024	18.00-20.00	Freies Üben	Egbert
Samstag	28.12.2024	10.00-12.00	Freies Üben	Reinhard
Sonntag	29.12.2024	10.00-12.00	Freies Üben	Hugo
	29.12.2024	18.00-20.00	Freies Üben	Herbert/Steffen
Montag	30.12.2023	08.30-09.30	Freies Üben	Antje
	30.12.2023	10.00-11.00	Zirkel	Susi
	30.12.2023	17.00-18.00	Zirkel	Christl
	30.12.2023	18.15-19.15	Osteoporose	Iris
	30.12.2023	19.30-21.30	Freies Üben	Hugo
Dienstag	31.12.2024	Kein Training	Silvester	
Mittwoch	01.01.2025	Kein Training	Neujahr	
Donnerstag	02.01.2025	09.00-10.00	Osteoporose	Hilde
	02.01.2025	10.15-11.15	Zirkel Damen	Karen
	02.01.2025	16.15-17.15	Zirkel	Marco
	02.01.2025	17.30-19.00	Freies Üben	Hugo
	02.01.2025	19.00-21.00	Freies Üben	Herbert
Freitag	03.01.2025	09.00-10.00	Zirkeltraining	Andy
	03.01.2025	10.00-12.00	Freies Üben	Detlef
	03.01.2025	17.00-18.00	Zirkel	Karin/Gerd
	03.01.2025	18.00-20.00	Freies Üben	Egbert
Samstag	04.01.2025	10.00-12.00	Freies Üben	Reinhard
Sonntag	05.01.2025	10.00-12.00	Freies Üben	Hugo
	05.01.2025	18.00-20.00	Freies Üben	Herbert/Steffen
Montag Dreikönig	06.01.2025	10.00-12.00	Freies Üben	Hugo
	06.01.2025	18.00-20.00	Freies Üben	Herbert/Steffen